

11+

ČÁST 1 CVIČENÍ V BĚHU · 8 MINUT



1 BĚH PŘÍMÝ BĚH – 2 sady

Cvičení se provádí mezi 6 až 10 paralelními položenými značkami. Vzdálenost mezi nimi je 5 až 6 metrů. Dva hráči startují současně u prvního páru značek a běží k poslednímu páru značek. **Po rozsvícení lze zvyšovat rychlost při návratu zpět na výchozí značku.**



2 BĚH ZEVNÍ ROTACE KYČLE – 2 sady

Jděte nebo pomalu běžte a zastavte se u první značky. Ohněte koleno a kyčel jedné končetiny do pravého úhlu a rotujte kyčel zevně. U další značky vystřídáte stranu a pokračujte přes vyznačenou část hřiště.



3 BĚH VNITŘNÍ ROTACE KYČLE – 2 sady

Jděte nebo pomalu běžte a zastavte se u první značky. Ohněte koleno a kyčel jedné končetiny do pravého úhlu a rotujte kyčel dovnitř. U další značky vystřídáte stranu a pokračujte přes vyznačenou část hřiště.



4 BĚH OBIHÁNÍ – 2 sady

Běžte dopředu k prvnímu páru značek. Od nich běžte kolmo přisunem dovnitř a přisunem oběhněte spoluhráče a vracte se přisunem k původní značce. Potom běžte dopředu k dalšímu páru značek a cvičení opakujte. Dbejte na to, abyste váhu přenesli na prsty nohou a abyste snížili těžiště a měli ohnuté kyčle a kolena.



5 BĚH BĚH A VÝSKOK – 2 sady

Běžte dopředu k prvnímu páru značek. Od nich běžte kolmo přisunem dovnitř a ve středu výskočte do strany proti spoluhráči a dotkněte se vzájemně rameny. Vraťte se přisunem zpět a potom běžte dopředu k dalšímu páru značek a cvičení opakujte. Dbejte na to, abyste dopadali na obě nohy s pokrčenými koleny a kyčlemi. Nedovolte, aby se vám koleno prolomovalo dovnitř. Výskoky synchronizujte a výskočte co nejvýše.



6 BĚH RYCHLÝ BĚH – 2 sady

Běžte dopředu rychle přes dvě značky. Potom běžte rychle pozadu k předchozí značce s mírně pokrčenými koleny a kyčlemi. Opakujte cvičení tak, že běžte vždy přes dvě značky dopředu a jednu značku dozadu. Dělejte krátké rychlé kroky.

ČÁST 2 SÍLA · MRŠTNOST · ROVNOVÁHA · 10 MINUT

ÚROVEŇ 1



7 LAVIČKA STATICKY – 3 sady

Výchozí pozice: Lehnete si na břicho a podepřete se o předloktí a obě nohy. Lokty musí být svíse pod ramenními klouby.
Cvičení: Opřete se o předloktí a špičky nohou a zatáhněte břicho a zvedněte tělo, tak aby ramena, trup a nohy byly v jedné přímce. V této poloze vydrže 20-30 sekund. Nesnižujte ani nevystřikujte zadek. Cvik proveďte třikrát.



ÚROVEŇ 2



7 LAVIČKA STŘÍDÁNÍ KONČETIN – 3 sady

Výchozí pozice: Lehnete si na břicho a podepřete se o předloktí a obě nohy. Lokty musí být svíse pod rameny.
Cvičení: Opřete se o předloktí a špičky nohou, zatáhněte břicho a zvedněte tělo a pravou dolní končetinu od podložky. Vydrže v této poloze 2 vteřiny a potom se bez přerušení opřete o pravou nohu a zvedněte levou končetinu a cvičení tímto způsobem opakujte po dobu 40-60 vteřin. Tělo a zvednutá končetina mají být v přímce. Nesnižujte ani nevystřikujte zadek.



ÚROVEŇ 3



7 LAVIČKA ZVEDNUTÍ A DRŽENÍ JEDNÉ KONČETINY – 3 sady

Výchozí pozice: Lehnete si na břicho a podepřete se o předloktí a obě nohy. Lokty musí být svíse pod rameny.
Cvičení: Zatáhněte břicho a zvedněte tělo od podložky s oporou o předloktí a špičky nohou. Zvedněte jednu nataženou dolní končetinu několik cm nad podložku a vydrže 20-30 vteřin. Tělo a zvednutá končetina mají být v přímce. Nedovolte, aby Vám poklesl druhostranný kyčel a nesnižujte ani nevystřikujte zadek. Po krátké přestávce cvičení opakujte na druhé straně.



8 BOČNÍ LAVIČKA STATICKY – 3 sady na každé straně

Výchozí pozice: Lehnete si na bok, a pokrčte koleno spodní dolní končetiny do pravého úhlu.
Cvičení: Zvedněte horní část těla s oporou o předloktí a koleno. Loket, o který se opíráte, musí být svíse pod ramenem. Horní rameno, kyčel a koleno mají být v přímce. Vydrže v této poloze 20-30 vteřin. Krátce si odpočítejte, a vyměňte strany. Cvičení provádějte třikrát na každé straně.



8 BOČNÍ LAVIČKA ZVEDNUTÍ A POLOŽENÍ KYČLE – 3 sady na každé straně

Výchozí pozice: Lehnete si na bok s nataženými dolními končetinami a opřete se o předloktí. Loket, o který se opíráte, musí být svíse pod ramenem. Druhou ruku dejte v bok.
Cvičení: Zvedněte tělo od podložky s oporou o předloktí a spodní nohu, takže tělo je v přímce od ramena k noze. Položte kyčel a opět ji zvedněte do stejné polohy. Cvičte bez přerušení po dobu 20 – 30 vteřin. Krátce si odpočítejte, vyměňte strany a cvičení opakujte.



8 BOČNÍ LAVIČKA SE ZVEDNUTÍM KONČETINY – 3 sady na každé straně

Výchozí pozice: Lehnete si na bok a opřete se o předloktí a nataženou dolní končetinu. Loket, o který se opíráte, musí být svíse pod ramenem.
Cvičení: Zvedněte tělo od podložky s oporou o předloktí a spodní nohu, takže tělo je v přímce od ramena k noze. Zvedněte do strany a pomalu pokládejte nezataženou nataženou dolní končetinu a bez přerušení cvik opakujte. Cvičte 20 – 30 vteřin. Krátce si odpočítejte, vyměňte strany a cvičení opakujte.



9 HAMSTRINGY ZAČÁTEČNÍCI – 1 sada

Výchozí pozice: Klekněte si na měkkou podložku. Požádejte partnera, aby Váš pánev držel za kotníky.
Cvičení: Vaše tělo musí být vzpřímené od ramenou ke kolenům. V této poloze se se pomalu nakláníjte co nejdále dopředu. Když už nemůžete vzpřímenou polohu udržet, padněte dopředu na ruce. Proveďte alespoň třikrát až pětkrát, nebo po dobu 60 vteřin.



9 HAMSTRINGY STŘEDNĚ POKROČILÍ – 1 sada

Cvičte minimálně 7 – 10krát.



9 HAMSTRINGY POKROČILÍ – 1 sada

Cvik opakujte 12 – 15krát.



10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE DRŽENÍ MÍČE – 2 sady

Výchozí pozice: Postavte se na jednu nohu s mírně pokrčeným kolennem a kyčlí.
Cvičení: Udržujte rovnováhu a držte před sebou míč. Váhu přenesíte na střední část chodidla. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř a bylo stále pokrčené. Vydrže 30 vteřin. Vyměňte nohy a cvik opakujte. Cvičte dvakrát na každé straně. Cvičení si můžete ztížit tím, že míč vyvažujete a chytíte před sebou nebo že míč obtáčíte pod druhým kolennem.



10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE HÁZENÍ MÍČE NA SPOLUHRÁČE – 2 sady

Výchozí pozice: Postavte se na jednu nohu s mírně pokrčeným kolennem a kyčlí 3 metry před svého spoluhráče.
Cvičení: Udržujte rovnováhu, zatáhněte břicho a házejte si vzájemně míč. Zátež přenášejte na střední část chodidla. Dbejte na to, aby koleno bylo pokrčené a neprolomovalo se dovnitř. Cvičte 30 vteřin. Vyměňte nohy a cvičení opakujte.



10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE ZKOUŠKA SPOLUHRÁČE – 2 sady

Výchozí pozice: Stůjte na jedné noze s mírně pokrčeným kolennem a kyčlí na dotyk před svým spoluhráčem.
Cvičení: Udržujte rovnováhu a střídavě se vzájemně jemně stříkejte rukama v různých směrech a místech do horní části těla a snažte se spoluhráče vyvést z rovnováhy. Zátež cvičte na střední části chodidla. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř. Cvičte 30 vteřin. Vyměňte nohy a cvičení opakujte.



11 DŘEPY S VÝPONEM NA ŠPIČKY – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na šířku kyčlí. Ruce můžete vložit v bok.
Cvičení: Přejděte pomalu do podpěry, jakoby se sedali na židli. Kyčle a kolena ohněte do pravého úhlu, ale nepřeklánějte trup. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř. Potom se rychleji napřimíte. Když jsou kolena plně natažená, postavte se na špičky a pomalu přejděte opět do podpěry. Cvičte 30 vteřin.



11 DŘEPY VÝPADY DOPŘEDU – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na šířku kyčlí. Ruce lze vložit v bok.
Cvičení: Udejte pomalu v tempo chůze výpad dopředu tak, aby kyčel a koleno přední končetiny byly v pravém úhlu. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř. Udržujte vzpřímenou horní část těla a pánev. Přejděte tímto způsobem vyznačenou část hřiště a běžte zpátky.



11 DŘEPY DŘEPY NA JEDNÉ NOZE – 2 sady na každé straně

Výchozí pozice: Stůjte na jedné noze bokem ke spoluhráči a držte ho za přivrácené rameno.
Cvičení: Pomalu pokrčte koleno a přecházejte do co nehlubšího dřepu. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř. Koleno vyhýbejte pomalu a potom se poněkud rychleji napřimíte. Udržujte pánev a trup v rovině. Cvičení opakujte desítkrát na každé noze.



12 SKOKY VERTIKÁLNÍ VÝSKOKY – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na šířku kyčlí. Ruce můžete vložit v bok.
Cvičení: Přejděte pomalu do podpěry, jakoby se sedali na židli. Kyčle a kolena ohněte do pravého úhlu, ale nepřeklánějte trup. Vydrže 2 vteřiny. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř. Z této polohy prudce a co nejvýše vyskočte. Dopadněte měkce na chodidla s ohnutými kyčlemi a kolena a cvičení opakujte. Cvičte 30 vteřin.



12 SKOKY BOČNÍ SKOKY – 2 sady

Výchozí pozice: Stůjte na jedné noze v mírném předklonu s mírně pokrčeným kolennem a kyčlí.
Cvičení: Skákejte přibližně 1 metr do strany z nohy na nohu, podobně jako při bruslení. Dopadněte měkce na chodidlo. Mějte kolena a kyčle pokrčené a dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř a udržujte rovnováhu při každém skoku. Cvičte 30 vteřin.



12 SKOKY SKOKY DO ČTVRCE – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na šířku kyčlí s pokrčenými koleny a kyčlemi. Představte si, že stojíte mezi překážkami.
Cvičení: Odrazem z obou nohou střídavě skoky dopředu, dozadu, do strany a po úhlopříčce po vyznačeném prostoru. Skákejte prudce a co nejrychleji je to možné. Dopadněte měkce na obě chodidla současně. Mějte kolena a kyčle pokrčené a dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř.

ČÁST 3 CVIČENÍ V BĚHU · 2 MINUTY



13 BĚH BĚH PŘES HRŠTĚ – 2 sady

Běžte přes šířku hřiště tam a zpět a 75-80 % maximální rychlosti.



14 BĚH BĚH S VYSKOKEM – 2 sady

Běžte s výskoky. Vyskočte co nejvýše a nejdále z odrazové nohy a měkce dopadněte na chodidlo. Koleno neodrazové nohy vynesete co nejvýše a protlehlou paží při výskoku ohněte před tělo. Dbejte na to, aby neodrazová končetina nekřivila střed těla a aby se koleno při dopadu neprolomovalo dovnitř. Opakujte cvičení po vyznačené části hřiště a potom se pomalým během vraťte zpět.



15 BĚH BĚH SE ZMĚNOU SMĚRU – 2 sady

Vyběhněte dopředu na 4-5 kroků, potom dopadněte na zevní nohu a změňte směr běhu. Zrychlete a sprintujte 5-7 kroků zvoleným směrem v 80-90 % maximální rychlosti, potom zpomalte a opět změňte směr. Dbejte na to, aby se koleno neprolomovalo dovnitř. Opakujte cvičení, dokud nedoběhnete na druhou stranu hřiště a potom se pomalým během vraťte.